

Оздоровительный бег на воздухе

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников (Г. П. Юрко, Г. Фролов).

Как показало наше исследование, дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе (2,4-2,7 м/сек.) без остановок значительное расстояние (500-1800 м). ЧСС ребенка при этом колеблется в пределах 150-165 уд./мин

Нагрузки при проведении данного типа занятия должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки со старшими дошкольниками целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При этом необходимо заранее определить длину! беговой дорожки и продолжительность бега. Беговую дорожку можно располагать вокруг дошкольного учреждения и делать ее длиной 250 м. Дети в среднем пробегают 1 круг за 1 мин. 40 сек. Для детей 5-6 лет (старшая группа) полней дистанция составляет 250-500 м, а для детей 6-7 лет (подготовительная группа) дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500 до 1000 м.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Так, детям 5-6 лет с высоким и средним уровнями ДА предлагают пробежать два круга (500 м), а малоподвижным детям — один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнями ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные — 2 круга.

Методика оздоровительного бега с детьми имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. В самом начале дети бегут «стайкой» (в количестве 5-6 человек). Первые 1-2 круга воспитатель бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать дополнительно один два круга, замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2—3 минут выполняются упражнения на расслабление.

Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);
- бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка ведущим);

не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.